आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन : झारखंड राज्य के धनबाद जिले के टुंडी क्षेत्र के संदर्भ में

पीएच. डी. उपाधि हेतु गृह विज्ञान, सामाजिक विज्ञान विभाग, संकाय में पंजीयन हेतु
प्रस्तावित शोध प्रबंध सार
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
सामाजिक विज्ञान संकाय
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय,धनबाद,झारखंड

(2020)

शोध निर्देशिका

डॉ. सीमा कुमारी
विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल
विश्वविद्यालय,धनबाद,झारखंड

शोधार्थी

कंचनमाला सिन्हा
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल
विश्वविद्यालय,धनबाद,झारखंड

प्रस्तावित शोध कार्य का शीर्षक :

आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन : झारखंड राज्य के धनबाद जिले के टुंडी क्षेत्र के संदर्भ में

परिचय (Introduction) : दुनिया में तेजी से हो रहे सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक बदलाव का मनुष्य के जीवन और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है, समय तेजी से आगे और आगे बढ़ता चला जा रहा है आम नागरिक समय के साथ चलने की कोशिश में बहुत कुछ खोते जा रहा है, इनमें से स्वास्थ्य भी एक प्रमुख अंग है यह जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है। मानव का सर्वांगीण विकास और उन्नति का आधार स्वास्थ्य ही है विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी यही परिभाषा निर्धारित किया है कि स्वास्थ्य से आशय केवल बीमारी एवं दुर्बलता का अभाव नहीं वरन उस अवस्था से है, जब मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूरी तरह ठीक हो।'' अर्थ, धर्म काम, मोक्ष इन चार मूल तत्वों का आधार समाज है। मानव जीवन की सफलता धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष प्राप्त करने में निहित है किंतु सब का आधारशिला है, मनुष्य का स्वास्थ्य वर्तमान समय में स्वास्थ्य समस्या एक प्रमुख समस्या है। जीवन शैली से जुड़े स्वास्थ्य के बदलते पैमाने में आज तेजी से बदलाव हो रहा है। अतः वर्तमान समय में प्रत्येक व्यक्ति के साथ कोई न कोई शारीरिक व मानसिक समस्याएं जुड़ी हुई है। यह कहना गलत नहीं होगा कि सभी वस्तुएं धन से खरीदी जा सकती है परंतु स्वास्थ्य धन से नहीं खरीदा जा सकता है। जहाँ तक आदिवासियों का प्रश्न है आज भी इनकी स्थिति में गुणात्मक सुधार नहीं हुआ है चाहे वह शिक्षा के स्तर में हो या स्वास्थ्य के स्तर में, जीवन स्तर में जो कि अन्य समाज के दूसरे समूह में गुणात्मक सुधार हुआ है। आदिवासी आज भी हाशिए पर हैं। ऐसे में क्या हम योजनाओं को स्थानीय स्तरतक पहुँचाने में विफल हो रहे हैं? क्या योजनाएं उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप नहीं बनाए गए? जो आज भी उन्हें अभावग्रस्त जीवन जीने के लिए विवश कर रही है। यह एक बहुत बड़ी चुनौती एवं गंभीर चिंतन तथा विचार विमर्श का विषय है।

आदिवासी शब्द दो शब्दों आदि और वासी से मिलकर बना है और इसका अर्थ मूलनिवासी होता है। भारत की जनसंख्या का 8.6 % जितना बड़ा हिस्सा आदिवासियों का है। पुरातन लेखों में आदिवासियों को तरीका और वनवासी भी कहा गया है। महात्मा गांधी ने ''आदिवासियों को गिरिजन पहाड़ पर रहने वाले लोग कह कर पुकारा है।'' भारतीय संविधान में आदिवासियों के लिए अनुसूचित जनजाति पद का उपयोग किया गया है। भारत में प्रमुख आदिवासी समुदायों में किरात, गोंड, भील, मुंडा, खड़िया, हो, खासी, सहरिया, संथाल, लोहरा, प्रधान, आदि हैं। जनजाति सभी समाजों की चमक–दमक से दूर किसी भौगोलिक रूप से पिछड़े हुए क्षेत्र में जीवन यापन करने वाला समूह है। इसके सांस्कृतिक विशेषताएं भी दूसरे समुदायों से भिन्न होते हैं ।

डॉक्टर श्याम चरण दुबे (1960) ने लिखा है,[9] 'जनजातियों का अध्ययन एक जीवित समाज के जीवित अंग के रूप में किया जाना चाहिए संग्रहालय की नुमायशी की वस्तुओं के रूप में नहीं।

एफ. बोआस एवं गिलीन और गिलीन (1960) के शब्दों में,[10] ''जनजाति से हमारा तात्पर्य आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर व्यक्तियों के ऐसे समूह से है जो सामान्य भाषा बोलते हो तथा बाहरी लोगों से अपनी रक्षा के लिए संगठित हो।''

प्राचीन काल में छोटानागपुर एक वन क्षेत्र था। सघन वनों एवं पहाड़ियों से परिपूर्ण यह क्षेत्र कैमूर एवं विध्य पहाड़ियों से घिरा था फिर भी बाह्य आक्रमण कभी–कभी होते रहे। वनों और पर्वतों की बहुलता ने आदिम जनजाति को यहां बसने के लिए आकर्षित किया। असुर खड़िया और बिरहोर यहां की प्राचीन जनजातियां थी। इसके बाद कोरवा जनजाति तथा कोरबा के बाद मुंडा उरांव आदि जनजातियां यहां आकर झारखंड में बसी। इसके बाद झारखंड में बसने वाली जनजातियों में चेरों खखार भूमिज तथा संथाल थे। झारखंड में निवास करने वाली प्राचीन आदिम जनजाति थी । असुर और खड़िया की तरह बिरहोर झारखंड में निवास करने वाली प्राचीनतम जनजाति है। मुंडा उरांव झारखंड में निवास करने वाली प्रथम प्रमुख जनजातियां रही है।

वर्तमान में झारखंड के जनजाति की कुल जनसंख्या 8645042 है, जिसमें से पुरुषों की संख्या 4315407 है और महिलाओं की संख्या 4329635 में अनुसूचित जनजाति की संख्या की दृष्टि से झारखंड का छठा स्थान है जबकि अनुसूचित जनजाति की प्रतिशतता की दृष्टि से 11वें स्थान पर है। इसमें संस्था लोगों की संख्या सर्वाधिक 24,10,509 है। महिलाओं में ज्यादा साक्षरता का प्रतिशत खड़िया में 42.2ः जबकि पूरा में 40.8ः मुंडा में 34.9ः और भूमिज में 24ः है। झारखंड में आदिवासियों खासकर आदिवासी महिलाओं के कल्याण के लिए अनेक योजनाएं चल रही है लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करने वाली आबादी के बड़े हिस्से का जीवन स्तर उस अनुपात में नहीं सुधर रहा है। जिस अनुपात में उनके नाम पर हर साल ज्यादा पैसे उपलब्ध कराए जाते हैं। झारखंड में आदिवासी आबादी का तो जैसे–तैसे मजदूरी करके गुजारा हो जाता है, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में सालों भर इनका हाल बेहाल रहता है। इनका सांस्कृतिक जीवन विशेष रूप से भारवादी के मौके पर जो भी नजर आता है लेकिन किसी से कम नहीं है।

आदिवासी महिलाओं की स्थिति तो और भी खराब है। इन महिलाओं को ना तो साक्षर बनाने का कोई प्रयास होता है और ना ही इनके स्वास्थ्य की किसी को चिंता रहती है। दुर्भाग्य से इनकी बुनियादी जरूरतों और समस्याओं को लेकर सरकारी स्तर पर भी गंभीर प्रयास नहीं किए जाते हैं। हालांकि झारखंड सरकार में विभिन्न प्रकार योजनाओं के माध्यम से ग्रामीण महिलाओं की स्थिति में सुधार के लिए प्रयास शुरू किए हैं लेकिन इन योजनाओं का लाभ गांव तक नहीं पहुंच पा रहा है। पिछले लगभग 20 वर्षों में झारखंड में कई सरकारें आई और गई लेकिन ग्रामीण आबादी को बदहाली के दलदल से निकालने के लिए गंभीर पहल का हमेशा अभाव रहा है। देखा जाए तो गड़बड़ी ना तो इन योजनाओं में रही है और ना ही सरकार की कोशिशों में गड़बड़ी उस तंत्र में है जिस के कंधों पर सरकार के सारे क्रियाकलापों के संचालन की जिम्मेदारी है इसलिए तंत्र को तंदुरुस्त करने की जरूरत है।

झारखंड के आदिवासियों के खान–पान मुख्य रूप से जंगल जमीन से मिलने वाले खाद पदार्थ हैं। यह सब्जी में ज्यादातर सागो का प्रयोग करते हैं। यह साग बाजारों में मिलने वाले गिने–चुने हाइब्रिड साग नहीं हैं। आदिवासी जंगल खेतों, नदियों से साग तोड़ कर

लाते हैं इनमें से कुछ साग दवा का भी काम करता है। आदिवासी प्रकृति के ज्यादा करीब होते हैं। सब्जियों का भंडारण किया जाता है ताकि पूरे साल उनका भोजन के रूप में उपयोग किया जाए। मद्यपान या शराब पीना इनका धार्मिक कृत्य नहीं मद्यपान आवश्यक सामाजिक परंपरा है लोक कथाओं में धार्मिक अनुष्ठानों में या सामाजिक कार्यक्रमों में यह स्पष्ट रूप से तपान चढ़ाने की परंपरा है तपान में शराब नहीं हँडिया होता है। हँडिया और शराब में बहुत अंतर होता है हँडिया का तपान चढ़ाना और प्रसाद की तरह एक दोना पीने में कोई बुराई नहीं है, बुराई इससे अधिक सेवन करने में है। आदिवासी समाज में स्त्री और पुरुष दोनों हँडिया का सेवन करते हैं इसके अधिक सेवन से महिलाओं के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता है। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं को पोषण की जानकारी नहीं होने के कारण वह संतुलित आहार नहीं लेती है जिसके कारण उनकी स्वास्थ्य की स्थिति खराब है। ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य को महत्व न देने की आदत सी बन गई है इसी कारण उसके स्वास्थ्य की उचित देखभाल नहीं की जाती है। अधिकांश महिलाएं कुपोषण रक्ताल्पता की शिकार है परिणाम स्वरूप उनके स्वास्थ्य की स्थिति खराब है।

आदिवासियों का निवास स्थान जंगल होता है इसलिए भोजन के रूप में वनों से प्राप्त फल तथा कृषि पर आश्रित रहते हैं यह कंदमूल, फल, महुआ, आदि का सेवन करते हैं यह चावल, मक्का आदि की कृषि करते हैं। महुआ की शराब और हंड़िया का अत्यधिक सेवन उत्सव एवं त्योहार पर करते हैं।

जीवन के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए ही वायु तथा जल के पश्चात भोजन आवश्यक ही नहीं है अपितु उत्तम स्वास्थ्य शरीर के निर्माण क्षतिग्रस्त अवयवों एवं कोशिकाओं की क्षतिपूर्ति तथा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए अनिवार्य है। मनुष्य की शारीरिक मानसिक मनोवैज्ञानिक और भौतिक शक्ति भोजन पर निर्भर करती है।

साहित्य समीक्षा (Literature Review)

शोध कार्य करने से पहले शोध विषय के संबंध में प्रारंभिक तथा पूर्व में हुए अध्ययनों का ज्ञान होना आवश्यक है इससे शोधकर्ता के कार्य कुछ सरल हो जाते हैं। इसके अध्ययन से विभिन्न प्रविधियों का ज्ञान एवं शोध कार्य में होने वाली कठिनाइयों का पता चल जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन विषय पर पूर्व में कुछ हुए अध्ययन एवं सर्वेक्षणों का सार प्रस्तुत है।

प्रसाद दुर्गा एम. शिव. (2016)[1] नायक ने विशाखापत्तनम जिले के आंध्र प्रदेश में आदिवासी महिलाओं के पोषण स्थिति पर एक अध्ययन में पाया गया अधिकांश महिलाओं में पोषण की कमी का खतरा था। कुछ परिवार की आर्थिक स्थिति अच्छी थी, उस परिवार में महिलाओं का पोषण स्तर माध्यमिक था।

मैती सुतापा (2005)[2] अपने अध्ययन में पाया कि झारखंड के आदिवासी महिलाएं और गैर आदिवासी महिलाओं की तुलना में गरीब हैं कुपोषण से व्याप्त हैं आदिवासी महिलाओं में एनीमिया का प्रसार भी पाया गया।

राव. मलिकार्जुन (2017)[3] ने अपने अध्ययन किया निष्कर्ष में उन्होंने पाया कि जनजातीय महिलाओं में उनके ग्रामीण समकक्षों की तुलना में गोइटर का प्रसार अपेक्षाकृत अधिक था, आदिवासी महिलाएं विशेष रुप से कमजोर थी।

सिंह निर्मली, चिश्ती शादियां (2018)[4] ने सहरिया और मीना आदिवासी महिलाओं के अध्ययन में पाया कि महिलाओं में पोषक तत्व और आहार का सेवन कम था। उनका स्वास्थ्य खराब था इनमें एनीमिया के लक्षण पाए गए सभी महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर कम था।

किया दाश, अधिकारी अनूप (2017)[5]' संथाली महिलाओं की कुपोषण स्थिति बंगाली महिलाओं की तुलना में कम सामाजिक आर्थिक के कारण थी।

लक्ष्मैया ए. (2017)[6] आंध्र प्रदेश के खम्मम जिले में आदिवासियों के आहार एवं पोषण संबंधी अध्ययन में पाया कि आदिवासी महिलाओं में पोषक तत्वों की कमी थी और व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी पाई गई।

वरदराजन, प्रसाद शीला (2009)[7] ने अपने अध्ययन में यह पाया के अध्ययन क्षेत्रों और जनजातियों के बीच औसत शरीर वजन ऊंचाई और बॉडी मास इंडेक्स में काफी अंतर था।

कुप्पुथाई यू. और मल्लिका (1993)[8] ने अपने अध्ययन में यह पाया कि भारत के आदिवासी महिलाएं अशिक्षा और अज्ञानता के कारण नुकसान में है उनकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी। आदिवासी महिलाओं का वजन कम था, रक्त की कमी धाऔर उनका पोषण स्तर निश्न था।

शोध समस्या (Statement of Research Problem)

किसी भी महिला का स्वास्थ उसकी शारीरिक व मानसिक स्थिति को दर्शाता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। अतः एक स्वस्थ महिला ही परिवार एवं समाज की उन्नति में अपना संपूर्ण योगदान दे सकती है आदिवासी महिलाएं प्रकृति से जुड़ी हुई होती है उनका अपने रीति रिवाज और परंपरा में अटूट विश्वास होता है रूढ़िवादिता के कारण किसी भी परिवर्तन को वह आसानी से स्वीकार नहीं करती हैं। इसका मुख्य कारण है शिक्षा एवं जागरूकता में कमी संतुलित भोजन नहीं लेने से आदिवासी समाज में माहवारी से जुड़ी समस्या और भी गंभीर है क्योंकि जनजाति क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव भी इनकी बड़ी समस्या है द्य आदिवासी समाज में स्त्रियां हँड़िया सेवन करती है। हँड़िया के अधिक सेवन से उनके स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता है जिससे उनको स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

वर्तमान समय में आदिवासी समाज में खान–पान संबंधी आदतों में परिवर्तन देखा जा सकता है। जहाँ आदिवासी पारंपरिक रूप से कंद, विभिन्न जंगली पत्तेदार सब्जियां, जंगली फल, अन्य खाद्य पदार्थों के बीच जंगली अनाज खाते थे, जो जंगलों से ही एकत्र किए जाते थे। मांसाहारी लोगों के लिए, यह ज्यादातर मौसमी मछली और केकड़े थे, जो उन्हें स्थानीय जल जीवों में मिलते थे। वहीं मछली और केकड़े अभी भी उनके बीच लोकप्रिय हैं, लेकिन आदिवासी सब्जियों के प्रति उनका रुझान कम हो गया है। एक प्रमुख कारण यह है कि उन्होंने जंगलों के साथ संपर्क खो दिया है, जिससे इस तरह के स्वदेशी उत्पादन का संग्रह कम हो गया है। इसके अलावा, गैर आदिवासी समाज का प्रभाव भी इन पर पड़ा है। साप्ताहिक बाजार तेजी से उनके लिए सुलभ हो रहे हैं, जिस कारण मोमोज नूडल्स जैसे जंक फूड के प्रति उनका रुझान बढ़ रहा है। परिणामस्वरूप, उनका पारंपरिक भोजन, जो उनकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करता है, पीछे छूट रहा है। जो उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है।

समस्या की जांच (Problem to be Investigated)

आदिवासी शब्द दो शब्दों आदि और वासी से मिलकर बना है। इसका अर्थ मूलनिवासी होता है जिस झारखंड में हम जी रहे हैं, वो झारखंड आदिवासियों का बना हुआ प्रदेश है लेकिन सबसे ज्यादा उपेक्षित आदिवासी हैं। उनके साथ हमें जो न्याय करना चाहिए वह न्याय नहीं कर पा रहे हैं। आदिवासियों के जंगल रूपी संसाधन है उसे हम दिन रात काट रहे हैं। आज जो आदिवासी समाज की समस्या है वह पूरी दुनिया देख रही है। झारखंड आज के बीच 25–30 वर्ष पहले जो पेड़ों जंगलों से भरा हुआ था वह रातों–रात साफ कर दिए गए हैं। आदिवासी समाज के जीने का जो संसाधन था हमने उसे लूटा है उसे पूरी तरह समस्या में डाल दिया है। यह समस्या आदिवासी समाज की महिलाओं आदिवासी समाज में ज्यादातर महिलाएं ही काम करती हैं। आदिवासी महिलाओं को घर और बाहर दोनों ही जगहों में काम करना पड़ता है जिससे बहुत ज्यादा थक जाती हैं और हंड़िया का सेवन करती हैं। हंड़िया के सेवन से उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है तथा गर्भ में पल रहे बच्चे पर उनके बच्चे पर भी बुरा असर पड़ता है पुरुष से किसी क्षेत्र में महिलाएं कम नहीं फिर भी महिलाएं सबसे ज्यादा उपेक्षा का शिकार होती हैं उनके पास जागरूकता की कमी के कारण क्या हो रहा है उनको पता ही नहीं होता जंगल कटने के बाद और प्राकृतिक संसाधन जाने के बाद उसके लिए खाने –पीने का कार्यक्रम कैसा होना चाहिए। आहार का संस्कार किस प्रकार होना चाहिए पारंपरिक आहार के संस्कार को हम अलग करते हैं तो सामान्य समाज भी संकट में पड़ता है आदिवासियों और आदिवासी समाज भी संकट में पड़ता है। आज की तिथि में आदिवासी महिलाओं को कुपोषण का शिकार इसलिए भी होना पड़ता है कि महिलाओं को पता ही नहीं है कि संतलित आहार क्या होता है उसे पता ही नहीं क्योंकि संतुलित आहार को तो हमारे समाज ने छीन लिया उसे खाना क्या खाना – पीना चाहिए वह मिलता ही नहीं है दूसरी बात जागरूकता के अभाव में महिलाएं संतुलित आहार नहीं ले लेंगी तो उसका प्रभाव आने वाले बच्चे पर भी पड़ता है। जिससे उसका आने वाला कल बहुत बड़ा संकट में पड़ जाएगा क्योंकि आदिवासी समाज जल्दी समाज से घुलने मिलनेवाला नहीं रहता आदिवासी समाज अपनी परंपरा पर निर्भर करता है। जड़ी–बूटियों पर निर्भर करता है आदिवासी समाज इस प्रकार जी रहा है और ऐसे ही जीने पर उनका आने वाला कल खतरे में पड़ेगा महिलाएं खतरे में पड़ेगी, तो बच्चे भी खतरे में पड़ेंगे महिलाएं कुपोषित होंगी, तो बच्चे भी कुपोषित होंगे और उनकी पीढ़ी धीरे–धीरे बर्बादी के कगार पर चली जाएगी आज आदिवासी समाज में महिलाओं की यही समस्या है और अभी तक उसका कोई समाधान नहीं निकल पा रहा है इसके बारे में कोई राजनीतिक दृष्टि से नीति नहीं बनी है और बनी भी है, तो कोई बहुत प्रभाव कारी नहीं है आज की तिथि में उसकी बहुत ही प्रभाव कारी नीति बनाने की जरूरत है। ताकि आदिवासी समाज को प्रकृति की मुख्य–धारा से जोड़ा जाना चाहिए। जब तक उसको जुड़ेंगे नहीं यह समाज धीरे–धीरे गिरते गिरते नष्ट हो जाएगा और आने वाला कत का इतिहास बन जाएगा।

उद्देश्य (Objective of Research)

प्रस्तावित शोध कार्य के निम्नलिखित उद्देश्य हैंः–

- आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों का अध्ययन करना।
- आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- रीति रिवाज एवं परंपरा का भोजन संबंधी आदतों पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- आदिवासी समाज की महिलाएं स्वास्थ्य के प्रति कितनी जागरूक है और वह पोषण के संबंध में कितना ज्ञान रखती हैं इसकी जानकारी प्राप्त करना।
- आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए शासन एवं स्वयं सेवा संगठनों द्वारा किए गए प्रयास एवं योजनाओं की जानकारी प्राप्त करना ।
- पर्यावरणीय दशाओं का आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण पर प्रभाव की जानकारी प्राप्त करना।
- आदिवासी महिलाओं के पोषण स्तर और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार के सुझाव प्रस्तुत करना ।

परिकल्पना (Research Hypothesis)

उपकल्पना वैज्ञानिक अनुसंधान का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। इस शोध कार्य में हमारी निम्न उपकल्पनाए हैंः–

- आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों के कारण उनका पौषण स्तर निम्न है।
- आदिवासी महिलाओं स्वास्थ्य एवं पोषण को अशिक्षा, गरीबी, आर्थिक, सामाजिक रहन–सहन का स्तर भौगोलिक स्थिति आदि इन तत्वों पर निर्भर करती है।
- रीति रिवाज और परंपरा के कारण आदिवासी महिलाओं का रहन–सहन का स्तर का निम्न है।
- जागरूकता के अभाव में आदिवासी महिलाओं का स्वास्थ्य निम्न है।
- अपने परिवार में आदिवासी महिलाओं को निर्णय लेने की स्वतंत्रता नहीं है।
- सरकारी योजना के द्वारा पूर्ण प्रयास नहीं है।
- आदिवासी महिलाओं में स्वयं अपने स्वास्थ्य के प्रति जानकारी का अभाव।
- आदिवासी महिलाओं के पोषण स्तर और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार के लिए सरकार एवं स्वयं संगठन से अपील करना।

प्रस्तावित कार्य का महत्व (Significance of the Proposed Work)

शोध कार्य का महत्व स्वर समाज का निर्माण करने में महिलाओं का महत्वपूर्ण योगदान है। एक महिला तभी स्वस्थ संतान एवं समाज को नया रुप सकती है जब वह स्वये स्वस्थ ही इसके लिए आवश्यक है कि वह अपने भोजन पर विशेष ध्यान दें सही और संतुलित मात्रा में भोजन पोषण के लिए आवश्यक है। यदि महिला अच्छा पोषण प्राप्त करेगी तो वह पूरी तरह साथ रहेगी। उचित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए होता है, बल्कि उर्जा की पूर्ति एवं विकास तथा प्रजनन के लिए भी आवश्यक होता है। साथ–साथ मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए भी आवश्यक होता है। अतः प्रस्तुत शोध कार्य जनजाति महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों एवं स्वास्थ्य की जानकारी की दिशा में एक प्रयास है ताकि महिलाओं की स्थिति बेहतर रहे और एक अच्छे समाज का निर्माण किया जा सके। एक स्वस्थ समाज से ही एक स्वस्थ व सफल देश का निर्माण हो सकता है।

शोध के संभावित महत्वपूर्ण प्रश्न

प्रस्तुत शोध कार्य आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने के क्रम में चार महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करता है–

(1) वर्तमान सन्दर्भ में आदिवासी महिलाओं की आर्थिक स्थिति कैसी है ?

(2) आदिवासी महिलाओं में खान–पान के प्रति जागरूकता की स्थति कैसी हैं?

(3) आदिवासी महिलाओं के सामाजिक स्तर के कारण उसके स्वास्थ्य पर किस प्रकार के प्रभाव पड़ सकते हैं?

4) खाने की आदतों का उनके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

शोध अभिकल्प एवं शोध प्रविधि (Research Design and Methodology)

शोध प्रविधि : प्रस्तुत शोध जनजाति ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी आदतों से संबंधित तथ्यों का संग्रह करने के लिए निम्नलिखित प्रविधियों का प्रयोग करेंगे ।

1) निदर्शन – यह सामाजिक शोध की आधारशिला है। शोध प्रारंभ करने से पहले हमें यह तय करना होगा कि समूह के सभी सदस्यों से संपर्क स्थपित करके तथ्यों का संकतन करेंगे या उनमें से कुछ सदस्यों को प्रतिनिधि के रूप में चुन कर उनका अध्ययन करेंगे, इस प्रकर समग्र में से कुछ इकाई को अध्ययन हेतु प्रतिनिधि के रूप में चुनना निदर्शन कहलाता है।

2) अवलोकन – अवलोकन एक ऐसी विधि है जो कि वास्तविकता का ज्ञान करती है। पी बी यंग के अनुसार, ''अवलोकन आँखो द्वारा विचार पूर्वक अध्ययन की एक प्रविधि है जिसकी सामूहिक व्यवहार एवं समग्र की विभिन्न इकाइयों का अध्ययन किया जाता है।

3) अनुसूची – यह अध्ययन विषय से संबन्धित क्रमबद्व प्रश्नों की सूची होती है, जिसमें प्रश्नों के उत्तर अनुसंधानकर्ता उत्तर दाता के साक्षात्कार के मध्यम से भरता है। चयनित महिला से जानकरी प्राप्त करने के लिए प्रश्नावली का निर्माण करेंगे।

अध्ययन क्षेत्र का चयन –

हमने अपने अध्ययन के लिए झारखंड के धनबाद जिले के टुंडी क्षेत्र का चयन किया और इसमे 4 ब्लॉक का चयन करेंगे हर ब्लॉक में यादृच्छिक तरीके से गांव का चयन करने वाले हैं, प्रत्येक गांव में 20 महिलाओं का चयन करेंगे जिनकी उम्र 15–48 वर्ष है। जिनका हम प्रश्नावली विधि (24–घण्टा) आहार को वापस लेने की विधि और भोजन आवृत्ति विधि का उपयोग करते हुए व्यक्तिगत साक्षात्कार सूचना का उपयोग करेंगे। इन महिलाओं का चयन करने के लिए सबसे पहले हम आंगनबाड़ी सेविका के पास खाएगे। उनसे रिजिस्टर लेंगे। उसमें देखेंगे की कितने घर उनके पोषण के लाभुक क्षेत्र आते है जितने घर मिल रहे हैं उनके हिसाब से हमारे पास एक रेंडम टेबल है। हर घर के सामने लिखी गई संख्या है जो भी घर मिला उस घर से 5 घर छोड़कर जो छठा घर मिला उस घर से हम अपने साक्षात्कार की क्रिया शुरू करेंगे। सबसे पहले हम जो 15 से 48 वर्ष की महिलाएं हैं उनका नाम और उम्र लिखेंगे। उदाहरण के लिये घर में तीन महिताऐं मिले जो वहाँ के स्थाई निवासी है। उनका नाम वर्णमाला के क्रम से व्यवस्थित कर लेंगे अगर चार महिलाए आई है तो उनमें एक जोड़कर 2 से भाग देंगे ऐसा इसलिए करेंगे कि हम यहां पर भी कोई रेंडम महिला उठाएं। उनसे उनके परिवार के सदस्य से खान–पान से संबंधित आहार विभित्रता खाने के सेवन से संबंधित प्रश्न करेंगे। इस प्रकार साक्षात्कार कर उनके परिवार की जानकारी इकट्ठा करेंगे एक बार उनसे जानकारी इकट्ठा करने के बाद हम उसके बाद वाले पांच घर छोड़कर छठे घर से वापस से यही आंकड़ा इकट्ठा करेंगे ऐसा करते हुए उस गांव से 20 महिला का सर्वेक्षण करेंगे। एक मात्रात्मक सर्वेक्षण करेंगे। हम अपने सर्वेक्षण में विभिन्न प्रकार की जानकारियां प्राप्त करने की कोशिश करेंगे जैसे कि–

1) उनकी सामाजिक आर्थिक जानकारियां ।

2) खान–पान से संबंधित ज्ञान की जानकारियां ।

3) खान–पान की विविधता से संबंधित जानकारियां ।

तथ्य संग्रहण में प्रयुक्त उपकरण (Tools to be used in Data Collection)

स्व–निर्मित साक्षात्कार :–

इसमें सूचना दाता के व्यक्तिगत, सामाजिक ,आर्थिक एवं स्वास्थ्य से संबंधित विभित्र सूचनाओं से संबंधित प्रश्न होंगे ।

मानवमिति परीक्षण :– ऊंचाई वजन उम्र तथा बाजू का नाप लिया जाएग।

लक्षण परीक्षण :– लक्षण विधि को शामिल किया जाएगा जिसमें सूचना दाता के विभित्र लक्षण अंकित किए जाएंगे।

आहार सर्वेक्षण :– इस विधि में दिन भर के आहार तालिका को शामिल की जाएगी इस प्रकार आंकड़े संग्रहण में साक्षात्कार, अनुसूची, अवलोकन विधियों का उपयोग किया जाएगा।

आंकड़ों का विश्लेषण प्राथमिक तथा द्वितीयक दोनों प्रकार के समंको का प्रयोग किया जाएगा।

प्राथमिक समंक (Primary Data)

साक्षात्कार :– सर्वप्रथम आदिवासी महिलाओं से मिलेंगे और उनका साक्षात्कार करेंगे।

अवलोकन :– अध्ययन क्षेत्र में जाकर का आदिवासी महिलाओं का निरीक्षण कर उसके वास्तविकता को जानेंगे।

प्रश्नावली – एक प्रश्नावली तैयार करेंगे। जिसमें उनकी सामान्य जानकारी और उनके खान–पान की आदतों से संबंधित प्रश्न होंगे।

द्वितीयक समंक (Secondary Data) :-

पत्र–पत्रिकाए, इंटरनेट, शोध से संबंधित पुस्तकें,शोध प्रबंध व प्रतिवेदन।

विवरण :– विभिन्न प्रकार के विवरणों से तथ्यों का संग्रह करेंगे जैसे –गैर सरकारी संगठनों के विवरण, स्वास्थ्य सेवा केंद्र के विवरण, आंगनवाड़ी केंद्र के पोषाहार का विवरण और वेबसाइट आर्टिकल । तत्पश्चात सांख्यिकी विधियों द्वारा विश्लेषण किया जाएगा आंकड़ों के विश्लेषण के लिए माध्य, मानक, विचलन, टी टेस्ट, प्रोडक्ट मोमेंट, समन्वय इत्यादि सांख्यिकीय विश्लेषण विधियों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रस्तावित शोध के संभावित अध्याय (Chapterisation)

अध्याय 1 : शोध समस्या

शोध का उदेश्य

शोध –परिकल्पना

उपलब्ध साहित्य की समीक्षा

शोध प्रविधि

अध्याय 2: आदिवासी महिलाओं का परिचय

अध्याय 3: स्वास्थ्य एवं पोषण क्या है

अध्याय 4: आदिवासी महिलाओं का स्वास्थ्य

अध्याय 5: स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

अध्याय 6: आदिवासी महिलाओं का खान–पान

अध्याय 7: जनजातियों के आर्थिक स्थिति

अध्याय 8: कुप्रथाओ एवं आडंबरों का प्रभाव

अध्याय 9: विश्लेषण एवं निष्कर्ष

संदर्भ – सूची

भविष्य के कार्य (Future work)

भारत की जनसंख्या का 8.6 प्रतिशत जितना बड़ा हिस्सा आदिवासियों का है। आदिवासियों की इतनी बड़ी भारी तादात के बावजूद अगर सरकार की कोई स्वास्थ्य नीति नहीं है तो यह स्थिति सोचनीय है ।आज आदिवासी महिलाओं का जो जीवन है। उनकी खान–पान की आदतें जिस प्रकार उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है इस पर यदि जल्दी विचार नहीं किया गया तो आने वाले समय में आदिवासी महिलाएं अस्वस्थ होंगी और उनके आने वाली पीढ़ी भी अस्वस्थ होंगे। शोधार्थी द्वारा ''आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों का उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन झारखंड राज्य के धनबाद जिले के टुंडी क्षेत्र के संदर्भ में किया जा रहा है। अन्य स्थानों पर भी इससे संबंधित अध्ययन जारी है परंतु वर्तमान परिप्रेक्ष्य में इस अध्ययन को पूरे देश में एक मुहिम की तरह लागू करने की आवश्यकता है।

संदर्भ –सूची

1. **प्रसाद, नायक एम.शिव. (2016).** विशाखापत्तनम जिते, आंध्रप्रदेश, भारत में आदिवासी महिलाओं के पोषण स्थिति पर एक अध्ययन। पू. सं.–3

2. **मैती, सुतापा (2005).** झारखंड में आदिवासी महिलाओं के बीच स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य : स्थितिजन्य विश्लेषण। पृ.सं.–37–46

3. **राव, मल्लिकार्जुन के, एन. (2017).**भारत में महिलाओं की आहार और पोषण की स्थिति। पृ.सं.–165–170

4. **सिंह, निर्मली चिश्ती, शादियां (2018).** आदिवासी महिलाओं की पोषण स्थिति सहरिया और मीणा राजस्थान के बारां जिले के संदर्भ में। पृ. सं.– 48

5. **दाश किया, अधिकारी, अनूप (2017).** दक्षिण मध्य प्रदेश के नटालियन स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के कंपेनियस ट्राइबल वूमेन। पृ.सं.–24–35

6. **सक्ष्मैया, ए. राव के. मल्लिकार्जुन (2017).** आंध्र प्रदेश के खम्मम जिले के आईटीडीए परियोजना क्षेत्रों में जनजातीय आबादी का आहार और पोषण संबंधी स्थिति। पृ.सं.– 79–86

7. **वरदराजन, प्रसाद, शीला (2009).** आंध्र प्रदेश के आदिवासियों के बीच पोषण की स्थिति में क्षेत्रिय बदलाव। पू.सं.– 137

8. **कुप्पुथाई, यू. मत्लिका एन. मल्लिका (1993).** आंध्र प्रदेश के कोंड गडावा और पोरजा जनजातियों के लिए व्यस्क महिलाओं के कुपोषण की स्थिति। पृ.सं.–9

9. **अग्रवाल, (डॉ.) आचार्य जी. के. (1960).** समाजशास्त्र साहित्य भवन पब्लिकेशन पृ. सं. 2

10. **फड़नीस, मयूरी (2015).** आदिवासी व्यंजनों को पुनर्जीवित करने के लिए खाद्य उत्सव पृ. सं. 1